

Lista de cumparaturi

(pt 2-4 persoane)

Legume proaspete

1 varza alba
1 varza rosie
5 cartofi albi, pt copt
1 leg ceapa verde
1 salata verde
1 salata creata colorata
1 leg ridichi
2 morcovi
1 lamaie
1 leg marar
1 leg coriandru
1 buc Ghimbir
2 capatani usturoi

Congelate

Mazare verde

Lactate

Parmezan
4 oua
100g lourt grecesc, natural (grasime 10%)

Carne/ peste/ fructe de mare

1 pui intreg
250g creveti proaspeti/ congelati

Camara

250g caju crud
80g miere de albine
Sos de soia
Fulgi de ardei iute
Piper cayenne
Zahar alb
Mac, boabe
Ansoa
Ulei de masline
Sare neiodata (ex. Sarea baciului)
Mustar Dijon sau clasic
Paine cu maia
2-4 chifle de burger
Noodles (de ex. din orez brun)